



العناية بالنظافة الشخصية

العناية بالوجه

اغسلي وجه الرضيع بالماء الصافي، دون استعمال الصابون.

العناية بالعين

في حال خروج إفرازات من العيون:

- خذي كمادة مبللة بالماء أو بمحلول ملحي
- نظفي العين بدءاً من الجانب الأنظف باتجاه الأوسخ
- غيّري الكمادة لتنظيف العين الأخرى وافعلي الشيء نفسه.

إذا كانت الإفرازات غزيرة، دعي القابلة أو ممرضة الطفولة المبكرة أو طبيب الأطفال يرون طفلك ليفحصوه.

العناية بالأذن



- لا تستخدمى النكاشات القطنية لتنظيف أذن الطفل أبداً
- قومي فقط بتنظيف صيوان الأذن بالقطن أو بكمادة مبللة بالماء أو بمحلول ملحي وجففي المنطقة جيداً
- افعلي الشيء نفسه عند تنظيف الجزء الخلفي من الأذن



- طفلك يتنفس من الأنف بشكل رئيسي. فهو حتى الآن لا يستطيع التنفس من فمه، لذلك من المهم المحافظة على نظافة أنفه. وإذا لاحظتي وجود إفرازات:
- لفّي قطعة من القطن حول أصابعك حتى تتحول إلى منديل رقيق
 - بلّئيها بالماء أو بمحلول ملحي
 - ادخليها في فتحة الأنف مع تدويرها من أجل التقاط الإفرازات
 - افعلي الشيء نفسه عند تنظيف فتحة الأنف الأخرى
- إذا كان طفلك يعاني من الزكام أو لديه الكثير من الإفرازات، فاعسلي أنفه. راجعي النشرة حول "انسداد الأنف: الغسل في حالة الإصابة بالزكام".

الحبل السري

سوف يزول الحبل السري من تلقاء نفسه بعد فترة تتراوح بين 3 و14 يوماً. وإذا كان الحبل السري مُتسخاً، يمكنك تنظيفه بكمامة مبللة بالماء وقليل من الصابون. إذا لاحظتي أي احمرار أو رائحة كريهة أو إفرازات أو إذا تأخر الحبل السري في الزوال، أخبري القابلة أو ممرضة الطفولة المبكرة أو طبيب الأطفال بذلك.

الأعضاء التناسلية والأرداف

لغسل الأعضاء التناسلية والأرداف، يُفضل استخدام المناديل الجافة المبللة بالماء الصافي بدون صابون بدلاً من المناديل الرطبة التي يمكن أن تهيج الجلد.

للصبي: تنظيف قلفة القضيب دون شدها

للبنات: تنظيف ما بين الشفرين الصغيرين من الأمام إلى الخلف، فقط في حالة وجود براز.

الإفرازات المهبلية أمر اعتيادي وطبيعي.

يمكن أن يؤدي البول والبراز إلى تهيج الجلد. وإذا كانت مؤخرة طفلك فيها احمرار، غيّري الحفاضات بمجرد أن تتبلل. ودعي بشرة طفلك تجف في الهواء. ثم ضعي طبقة سميكة من مرهم حماية الجلد.



- لا يُنصح بقص أظافر الطفل قبل بلوغه سن الشهر. ويمكنك برد الأظافر بواسطة مبرد صغير من الكرتون.
- بعد أن يبلغ سن الشهر، اختاري الوقت المناسب لقص أظافره: بعد الاستحمام، أو عندما يكون هادئاً أو نائماً.
- استخدمي مقصاً مناسباً
 - قصي الأظافر بشكل مستقيم دون تدوير الزوايا
-

معلومات مهمة

- يجب غسل اليدين قبل العناية بالطفل
- لا تستخدمى النكاشات القطنية لتنظيف أذن الطفل أبداً
- لا يُنصح بقص أظافر الطفل قبل سن الشهر.